

تأثير تدريبات الدقة والتوافق علي دقه التمرير لناشئ كرة القدم

*أ.د/ عادل عبدالحميد الفاضي

**الباحث/ أحمد محمد أحمد إبراهيم

المقدمة ومشكله البحث

للتدريب الرياضي واجبات أساسيه لا يمكن الاستغناء عن احدهم خلال عمليه التدريب، وتلك الواجبات هي تنميه الجوانب البدنية والمهاريه والخططيه والنفسية والعقلية بالإضافة الي الجوانب التربوية، حيث تعمل هذه الواجبات سواء لتعلميه او التربوية في إطار موحد لتحقيق الهدف من التدريب وهو الوصول باللاعب الي اعلي مستوي من الأداء في حدود إمكانيات وقدرات اللاعب مع المحافظة علي هذا المستوي.

يذكر " اشرف موسي " (٢٠١٢م) إن الإعداد البدني للاعبين يؤثر بشكل كبير في مستوي أدائهم المهاري، وأي تحسن يطرأ علي لياقتهم البدنية تمكنهم من استخدام مهاراتهم وتنفيذ واجباتهم بكفاءة، ويكونوا أفضل من غيرهم لمواصلة التدريب بدون تعب، كمان انه احد العناصر الممتازة للوصول إلي تحقيق الهدف من التدريب (١:٢)

كما يري "مفتي إبراهيم" (٢٠٠١م) إن الإعداد البدني للاعب كره القدم يعني في ابسط صوره تلك التمرينات التي تعطي للاعبين بهدف إكسابهم اعلي مستوي ممكن من عناصر اللياقة البدنية المختلفة والأساسية في اللعبة، فالأداء المهاري والخطي يعتمد الي حد كبير علي مدي كفاءة اللاعب بدنيا اذا انه مهما بلغت مهارة اللاعب وإجادته لخطط اللعب فانه لن يستطيع تنفيذها في المباراة الا من خلال لياقة بدنيه عالية (٨ : ٣٣٧)

ويتفق كلا من "إبراهيم شعلان ومحمد عفيفي" (٢٠٠١م) ان الوصول بمستوي اللاعبين الي الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديث بعناصره المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننه تحتوي علي تدريبات تتلاءم مع قدرات وامكانيات الناشئين لرفع مستواهم مهاريا وفنيا لإنجاز متطلبات اللعبة تحت كافه ظروف الاداء المختلفة. (١٦:١)

يؤكد كل من "محمد كشك وامرالله البسطاوي" (٢٠٠٠م) علي اتقان اداء المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية ويعد من اهم الاسس الجوهرية لنجاح اللاعب فضلا عن الفريق وتحقيق الفوز. (١٤:٧).

* أستاذ التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الإسكندرية .

** معلم تربية رياضية.

كما يشير "حسن ابو عبده" (٢٠٠٥م) ان الاداء المهارى يلعب دورا كبير في كره القدم الحديثة تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق وتؤثر تأثيرا مباشرا في عمليه اتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي الي ارباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة علي مجريات اللعب خلال المباريات المنافسات ومحاوله اتقانها وتثبيتها حتي يمكن تحقيق اعلي المستويات. (٣:٦٧)

ويذكر "ممدوح ابراهيم ومحمود متولي" (٢٠٠٦م) انه علي الرغم من اتباع الاسس والمبادئ العلمية في التخطيط للتدريب الحديث لفرق كره القدم لزياده القدرة الهجومية الا ان ذلك تبعه ابتكار طرق واساليب دفاعيه جديده ومحكمه من العديد من المدربين، وان الاسلوب الامثل للتخلص من تلك المشكلة هو تطوير اداء مهاره التمرير باعتبارها الوسيلة الفعالة للتخلص من رقابه المدافعين وبناء استراتيجيه جديده تعتمد علي معرفه اللاعبين كيفيه اتباع اسس التمرير الناجح في مناطق اللعب واقسامها . (٨٧:٩)

تعتبر القدرات التوافقية من الاسس الهامة للاعب كرة القدم والتي تلعب دورا فعالا في اداء خاصة بعد التطور المذهل الذي حدث في اللعبة علي المستوي العالمي حيث الحاجة الي زيادة رفع المتطلبات الخاصة بالعبة وذلك لمواكبة اتجاهات كرة القدم الحديثة، كما تعمل هذه القدرات علي اتساع قاعدة المهارات الحركية وتنوع الاداء التكنيكي في المواقف المتغيرة. (١٥٩ : ١٣)

ذكر محمد همام (٢٠١٧) انه يمكن تقسيم القدرات التوافقية الي الاتي:

القدرة علي تغير الوضع

القدرة علي الربط الحركي

القدرة علي بذل الجهد المناسب

القدرة علي الاتزان

القدرة الايقاعية

القدرة علي الاستجابة السريعة . (٨٠ : ١١)

ومن خلال العرض السابق وفي حدود ما أطلع عليه الباحث من أبحاث ودراسات سابقة (٢)، (٤)، (٥)، (٦)، (١٠)، (١٢)، في موضوع الدراسة فقد لاحظ الباحث أنه يوجد قصور شديد في دقة التمرير لناشئ كرة القدم، وكذلك إفتقاد الناشئين للتوازن أثناء الأداء السريع وعدم القدرة علي الإدراك الصحيح بتوقيت ومكان التمرير، والذي قد يرجع إلى ضعف مستوى القدرات البدنية التي لها أهمية كبيرة في الأداء المهارى والربط الحركي للمهارات.

هذا ما دعى الباحث الى دراسة تأثير تدريبات الدقة والتوافق علي دقة التمرير لناشئ كرة القدم فى محاولة منه للتغلب على القصور فى مستوى بعض القدرات البدنية ومستوى دقة التمرير لناشئي كرة اليد.

هدف البحث:

يهدف البحث الي تحسين دقة التمرير لناشئ كرة القدم في البرنامج باستخدام تدريبات الدقة والتوافق من خلال:

- ١- تدريبات الدقة والتوافق لناشئ كرة القدم تحت ١٣ سنة
- ٢- تخطيط برنامج باستخدام تدريبات الدقة والتوافق لناشئ كرة القدم تحت ١٣ سنة
- ٣- التعرف علي تأثير البرنامج علي الدقة والتوافق ودقة التمرير لناشئ كرة القدم
- ٤- التعرف علي نسب التحسن في الدقة والتوافق ودقة التمرير لناشئ كرة القدم تحت سن ١٣ سنة.

فروض البحث:

هناك فروق ذات دلالة بين المجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات الدقة والتوافق لناشئ كرة القدم تحت سن ١٣ سنة .

هناك فروق ذات دلالة بين المجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات دقة التمرير لناشئ كرة القدم تحت ١٣ سنة.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

- الدقة: هي القدرة علي التحكم في الحركات الارادية نحو هدف معين.(١٢ : ١٠٧)
- التوافق: يعرف التوافق علي انه قدرة الفرد للسيطرة علي عمل اجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في اداء واجب حركي معين، وربط هذه الاجزاء بحركة احادية انسيابية ذات جهد فعال لانجاز ذلك الواجب الحركي.(١٥ : ٨٧)

الدراسات المرجعية

اولا- الدراسات العربية:

- ١- محمد سيد عبد الرحيم (٢٠١٦م)(١٠)

عنوان الدراسة: "تأثير تدريبات السرعة والرشاقة على مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم تحت ١٨ سنة".

هدف الدراسة: معرفة اثر تدريب السرعة والرشاقة علي الاداءات المهارية. لناشئ كرة القدم.

منهج الدراسة: التجريبي

عينة الدراسة: اشتملت عينة البحث ٣٠ لاعب من نادي قنا الرياضي

نتائج الدراسة:

-تطور مستوي اللاعبين في السرعة والرشاقة.

-البرنامج التدريبي ادي الي تحسن مستوي الاداءات المهارية المركبة

٢- عبد الهادي الحريزي (٢٠١٦م) (٥)

عنوان الدراسة: اثر برنامج تدريبي مقترح لبعض الصفات الحركية (التوازن، التوافق) علي

تحسين دقة التصويب لدي براعم كرة القدم (٩-١٣) سنه".

هدف الدراسة: معرفة اثر برنامج تدريبي مقترح لبعض الصفات الحركية (التوازن، التوافق) علي

تحسين دقة التصويب لدي براعم كرة القدم.

منهج الدراسة: التجريبي لمجموعتين تجريبية وضابطة

عينة الدراسة: اشتملت عينة البحث ٣٤ برعم من نادي المسيلة.

نتائج الدراسة: البرنامج التدريبي ادي الي تحسن في مستوي التوازن والتوافق ومستوي دقة

التصويب لدي براعم كرة القدم

٣- مهند محمود ابراهيم (٢٠١٥) (١٢)

عنوان الدراسة: اثر استخدام القدرات التوافقية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدي ناشئ

كرة القدم

هدف الدراسة: مدي تاثير استخدام القدرات التوافقية علي بعض المتغيرات البدنيه والمهاريه لدي

ناشئ كرة القدم .

منهج الدراسة: التجريبي

عينة الدراسة: اشتملت علي ا خيار العينة من ٢٤ لاعب من بين ٧٥ لاعب وتم تقسيمهم عشوائيا الي مجموعتين متساويتين في كل مجموعة ١٢ لاعب مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية.

نتائج الدراسة: وجود فروق ذات دلالة احصائية للاختبار القبلي والبعدي لتاثير القدرات التوافقية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدي ناشئ كرة القدم والنتائج لصالح الاختبار البعدي.

٤- راند صقر سلامة (٢٠١٥) (٤)

عنوان الدراسة: "تأثير برنامج تدريبي بأستخدام تدريبات تنافسية على بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لدى ناشئ كرة القدم.

هدف الدراسة: تصميم برنامج تدريبي مقترح بأستخدام تدريبات تنافسية والتعرف على تأثير التدريبات التنافسية على بعض القدرات البدنية لناشئ والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم. منهج الدراسة: التجريبي لمجموعتين احدهما ضابطة والاخري تجريبية.

عينة الدراسة: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ كرة القدم تحت ١٥ سنة وعدددهم ٢٨ ناشئ

نتائج الدراسة: اظهر البرنامج لتدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا على مكونات اللياقة البدنية قيد البحث (التحمل الدوري التنفسي - تحمل السرعة - سرعة الاداء - سرعة الانتقالية - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - المرونة) و (ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي - التمرير بباطن القدم - التصويب بوجه القدم الامامي - التصويب بوجه القدم الداخلي - السيطرة على الكرة - الجري بالكرة - ضرب الكرة بالرأس).

٥- لباد معمر (٢٠١٢م) (٦)

عنوان الدراسة: " تأثير برنامج تدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم دون ١٢ سنة "

هدف الدراسة: إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم.

منهج الدراسة: التجريبي

عينة الدراسة: شملت عينة البحث ٣٠ لاعبا علي مجموعتين وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، واستخدم الباحث استمارات استطلاع رأي الخبراء المصادر والمراجع العربية والأجنبية والمقابلات الشخصية والمسح المرجعي والاختبارات المهارية كأدوات لجمع البيانات.

نتائج الدراسة: من أهم نتائجها بضرورة الاهتمام بإجراء أبحاث علمية يتم من خلالها عمل برامج تدريبية متعلقة بتحسين وتطوير مختلف المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم والوصول بها إلى المستوى العالي.

٦- اشرف محمد موسى (٢٠١٢م) (٢)

عنوان الدراسة: "تأثير استخدام تدريبات الرشاقة والتوازن على مستوى الاداء المهارى المركب لناشئ كرة القدم".

هدف الدراسة: التعرف علي استخدام تدريبات الرشاقة والتوازن على مستوى الاداء المهارى المركب لناشئ كرة القدم".

منهج الدراسة: التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة

عينة الدراسة: شملت العينة علي ٣٠ لاعب من نادي شبان المسلمين بقنا .

نتائج الدراسة: البرنامج التدريبي ادي الي تحسن في مستوى الرشاقة والتوازن ورفع مستوى الأداء المهارى المركب لناشئ كرة القدم.

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعه واحده بطريقه القياس (القبلي - البعدي).

مجتمع البحث:

بتمثل مجتمع البحث براعم كرة القدم تحت سن ١٣ سنة بمحافظة قنا المسجلين بمنطقة قنا لكرة القدم وبالاتحاد المصري لكرة القدم للموسم ٢٠١٩م - ٢٠٢٠م والبالغ عددهم (١٥٠) برعم .

عيته البحث:

تم اختيار عيته البحث بالطريقة العمدية من براعم كرة القدم تحت سن ١٣ سنة بنادي الشبان المسلمين بقنا وبلغ عددهم (٣٠) لاعب كعيته اساسيه و(١٥) كعيته استطلاعيه.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح

في (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) لبراعم كرة القدم (ن=٣٠)

المتغيرات	القياس وحدة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء معامل	التفطح معامل
السن	سنة	١١.٩٣	٠.٤٩	٠.٤١	٠.٥٠-
الطول	متر	١.٤٠	٠.٥٠	٠.١٩-	٠.٩١
الوزن	كجم	٤٠.٨٣	٣.٥٤	٠.١٦	١.٢٢-
العمر التدريبي	شهر	٥.١٣	٠.٩٠	٠.٥٨-	٠.٧٧-

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ٠.٨٤ ضعف الخطأ المعياري التفطح = ١.٦٦

يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.٨٢ : ٠.١٦) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، وتراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (-١.٢٢ : ٠.٩١) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح

في الاختبارات البدنية لبراعم كرة القدم (ن=٣٠)

المتغيرات	القياس وحدة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء معامل	التفطح معامل
الوثب داخل الدوائر المرقمة	ثانية	٣١.٢٠	٣.٦١	٠.٨١	٠.٣٩
نيلسون	ثانية	٩.٩٧	١.٦٥	٠.٠٦	٠.٦٩-
نط الحبل	درجة	٥.٤٣	١.٣٦	٠.٣٤-	١.٠٧-

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ٠.٨٤ ضعف الخطأ المعياري التفطح = ١.٦٦

يتضح من نتائج جدول (٣) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.٣٤ : ٠.٨١) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (-١.٠٧ : ٠.٣٩) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في الاختبارات البدنية قيد البحث.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفلطح في الإختبارات
المهارية لبراعم كرة القدم (ن=٣٠)

الاختبارات المهارية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
اختبار دقة التمرير	ثانية	١.٣٣	١.٤٠	٠.٧٦	١.١٧
اختبار دقة التمرير الطويل العالي	درجة	٠.٩٠	٠.٩٢	٠.٢١	١.٦٠-
اختبار ركل الكرة لابعده مسافة بالقدم	سم	٣.٩٣	١.٢٦	٠.١٣	٠.٩٢-
اختبار تمرير الكرة وهي في الهواء	سم	٥.١٣	٠.٨٦	٠.٦٢-	١.٤١

الخطأ ضعف المعياري للالتواء = ٠.٨٤ ضعف الخطأ المعياري التفلطح = ١.٦٦

يتضح من نتائج جدول (٤) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.٦٢ : ٠.٧٦) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (-١.٦٠ : ١.٤١) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في الاختبارات المهارية للعينة قيد البحث.

اسباب اختيار عينة البحث:

تقارب الأعمار إلى حد كبير وهي (مواليد ٢٠٠٨م/٢٠٠٩م).

رغبة اللاعبين في الاشتراك وتنفيذ البرنامج.

استقرار وانتظام عمل الأجهزة الفنية والادارية بالنادي.

حرص ورغبة المسؤولين في التعاون وتسهيل مهمة إجراءات تطبيق البحث.

تعاون المسؤولين والمشرفين على الفريق مع الباحث وتسهيل مهمة إجراءات التطبيق.

توافر المساعدين من المدربين العاملين بالنادي ورغبتهم في مساعدة الباحث في تطبيق البرنامج.

ادوات جمع البيانات:

اشتملت ادوات جمع البيانات علي ما يلي:

- الاختبارات:

اشتملت الاختبارات علي ما يلي:

أ_ الاختبارات البدنيه

ب_ الاختبارات المهارية

- الأجهزة والأدوات:

- ميزان طبي معاير لقياس الوزن .

- ساعه ايقاف .

- ملعب كره قدم .

- شريط قياس .

- كره قدم قانونيه .

- اقماع تدريب .

قائم خشبي بارتفاع ١٥٠سم

مقاعد سويدية وعارضات التوازن.

عدد(٢) مرمي صغير .

- اجراءات تنفيذ البحث:

- تحديد الهدف من البرنامج المقترح

- استطلاع راي الخبراء في المحاور الأساسية للبرنامج .

- استطلاع راي الخبراء في التمرينات المقترحة داخل البرنامج.

- اجراء القياسات القبليه .

- تطبيق البرنامج علي عينه البحث .

- اجراء القياسات البعديه .

- جمع البيانات وجدولتها ومعالجتها احصائيا .

- اقتراح توصيات قابله للتطبيق

جدول (٤)

النسب المئوية لاتفاق لأراء الخبراء في تحديد عناصر البرنامج التدريبي المقترح ن = ١٠

م	عناصر البرنامج	مجموع آراء الخبراء	نسبة موافقة الخبراء
١	مدة البرنامج (١٠) أسابيع	٨	٨٠%
٢	مدة البرنامج (٨) أسابيع	٧	٧٠%
٣	عدد الوحدات التدريبية (٤) وحدة أسبوعياً	١٠	١٠٠%
٤	عدد الوحدات التدريبية (٣) وحدات أسبوعية	٧	٧٠%
٥	زمن الوحدات التدريبية (٧٥-١٠٥) ق	١٠	١٠٠%
٦	زمن الوحدات التدريبية (٨٠-١١٠) ق	٢	٢٠%
٧	عناصر البرنامج الأساسية: بدنى (عام - خاص) مهارى - خططى	١٠	١٠٠%
٨	فترة الإعداد العام (٣) أسابيع	٩	٩٠%
٩	فترة الإعداد الخاص (٥) أسابيع	١٠	١٠٠%
١٠	فترة الاستعداد للمباريات (٢) أسابيع	٩	٩٠%
١٢	دورة الحمل الأسبوعية (١ - ٢)	١٠	١٠٠%
١٣	الأحمال التدريبية المناسبة (متوسط - عالى - اقصى)	١٠	١٠٠%
١٤	طرق التدريب المناسبة (فترى (منخفض - مرتفع)	٩	٩٠%
١٥	نسبة الإعداد البدنى ٣٠ %	٩	٩٠%
١٦	نسبة الإعداد المهارى ٤٠ %	١٠	١٠٠%
١٧	نسبة الإعداد الخططى ٣٠ %	٨	٨٠%

وقد ارتضى الباحث نسبة ٨٠% فأكثر من مجموع آراء الخبراء ومن خلال ذلك تمكن الباحث من تحديد أسس عامة للبرنامج على النحو التالي:

فترة تطبيق البرنامج عشرة أسابيع متصلة خلال فترتي الأعداد الخاص والأعداد للمباريات من فترة الأعداد للموسم الرياضي ٢٠٢٠م / ٢٠٢١م.

عدد وحدات التدريب أربعة وحدات أسبوعية بإجمالي (٤٠) وحدة تدريبية في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٠/٩/١١م حتى يوم السبت الموافق ٢٠٢٠/١١/١٧م موضح بمرفق (٩)، ويتفق ذلك مع البرنامج التقليدي المتبع للعينة قيد البحث بهدف تحقيق النتائج التي يسعى إليها الباحث من خلال تطبيق البرنامج.

تم تثبيت زمن أداء التدريبات المختارة طبقاً لما سبق الإشارة إليه في الدراسة الاستطلاعية الثانية مع التغيير في عدد مرات التكرار طبقاً لتقدم مستوى البراعم عينة البحث في الأداء المهارى. تم استخدام طريقة التدريب الفترى (منخفض- مرتفع الشدة) في وضع محتوى التدريبات وتعتبر نفس طريقة البرنامج التقليدي للمدرب.

تم تطبيق البرنامج بالارتفاع التدريجي بالحمل بنسبة (٢:١)، ويشير الباحث إلى أن التوزيع الزمني لمحتويات تدريبات الرشاقة والتوازن موضح تفصيلاً بالمرفق (٩).

المعالجة الإحصائية المستخدمة:

تم إعداد البيانات وجدولتها وتحليلها مع استخراج النتائج وتفسيرها باستخدام برنامج spss وإجراء المعالجات الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي.

الانحراف المعياري.

معامل الألتواء.

معامل التفلطح.

ليفين تيست.

قيمة (ر).

قيمة (ت).

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية لبراعم كرة قدم (ن=١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس البعدي			القياس القبلي		
		الإحتراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة التحسن	الإحتراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة التحسن
الوثب داخل الدوائر المرقمة	ثانية	٣١.٤٧	٣.٧٤	٢٣.٦٠	٢.٠٣	٣٣.٣٣	١٣.٦٥
نيلسون	ثانية	١٠.٠٠	١.٦٩	١٤.٦٠	٢.٣٢	٤٦.٠٠	٨.١١
نط الحبل	درجة	٥.٥٣	١.٣٦	٨.٤٠	٠.٧٤	٥١.٨١	٦.٩٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٦

يتضح من نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الرشاقة والتوازن للمجموعة التجريبية للعينة قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٨.١١ : ١٣.٦٥)، ونسبة تحسن تراوحت ما بين (٣٣.٣٣% : ٥١.٨١%).

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية للمجموعة الضابطة لبراعم كرة قدم (ن=١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس البعدي			القياس القبلي		
		الإحتراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة التحسن	الإحتراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة التحسن
الوثب داخل الدوائر المرقمة	ثانية	٣٠.٩٣	٣.٥٩	٢٩.٢٠	٣.٣٤	٥.٩٤	٤.٣٨
نيلسون	ثانية	٩.٩٣	١.٦٧	١١.٢٠	١.٣٧	١٢.٧٥	٣.٨٣
نط الحبل	درجة	٥.٣٣	١.٤٠	٦.٦٧	٠.٩٠	٢٥.٠٠	٣.٥٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٦

يتضح من نتائج جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الرشاقة والتوازن للعيينة قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣.٥٧ : ٤.٣٨)، وبنسبة تحسن تراوحت ما بين (٥.٩٤% : ٢٥%).

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في التمرير المتنوع للمجموعة التجريبية لبراعم كرة قدم (ن=١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة "ت" المحسوبة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
اختبار دقة التمرير	ثانية	١.٤٠	١.٤٠	٤.٢٠	١.٣٧	٢٠٠.٠٠	٨.٩٨
اختبار دقة التمرير الطويل المرتفع	درجة	٠.٩٣	٠.٩٦	٢.٦٠	٠.٥١	١٧٨.٥٧	١٠.٤٦
اختبار ركل الكرة لاجد مسافة بالقدم	سم	٣.٩٣	١.٢٨	٦.٩٣	١.١٠	٧٦.٢٧	١٠.٨٧
اختبار تمرير الكرة وهي في الهواء	سم	٥.٠٧	٠.٨٠	٨.٠٠	١.١٣	٥٧.٨٩	٨.٨٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٦

يتضح من نتائج جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الإختبارات المهارية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٨.٨٨ : ١٠.٨٧)، وبنسبة تحسن تراوحت ما بين (٥٧.٨٩% : ٢٠٠%).

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في التمرير المتنوع للمجموعة الضابطة لبراعم كرة قدم (ن=١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة "ت" المحسوبة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
اختبار دقة التمرير	ثانية	١.٤٤	١.٢٧	١.٨٠	٢.٤٠	٨٩.٤٧	٣.٣٧
اختبار دقة التمرير الطويل المرتفع	درجة	٠.٩٢	٠.٨٧	١.١٣	١.٥٣	٧٦.٩٢	٣.١٦
اختبار ركل الكرة لا بعد مسافة بالقدم	سم	١.٢٨	٣.٩٣	١.٣٥	٤.٤٠	١١.٨٦	٢.٤٣
اختبار تمرير الكرة وهي في الهواء	سم	٠.٩٤	٥.٢٠	٠.٨٠	٥.٩٣	١٤.١٠	٢.٥٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $\alpha = 0.05$ = ٢.١٦

يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الإختبارات المهارية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢.٤٣ : ٣.٣٧)، ونسبة تحسن تراوحت ما بين (١١.٨٦% : ٨٩.٤٧%).

ثانياً: مناقشة النتائج:

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي ، وفي حدود القياسات المستخدمة، ومن خلال أهداف البحث استطاع الباحث مناقشة النتائج كما يلي:

يتضح من جداول (٥ ، ٦) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في المتغيرات البدنية، قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$.

ويعزو الباحث هذا التقدم فى الأداء إلى تأثير تدريبات الدقة والتوافق حيث أنها تهتم بتطوير الكفاءة البدنية أثناء الأداء البدنى، كما أنه أسلوب تدريب يعتمد على ممارسات وتعليمات تدريبية تهدف إلى تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية والتحكم فى أجزاء الجسم. وهذا ما يتفق مع ما ذكره حسن السيد (٢٠١٥م) ان البرامج المقننة والمنظمة والتي تتبع الأصول العلمية لعلم التدريب الرياضى ومبادئه تؤدي إلى تطوير حالة اللاعب وتجعله لائقاً من الناحية البدنية وقادراً على القيام بمهام وواجبات النشاط الذي يمارسه كما أنها تحقق التكيف لأجهزة اللاعب الحيوية. (٣: ٤٥)

وتتفق تلك النتيجة مع ما أشارت إليه نتائج دراسات كل من دراسة "عبد الهادي الحريري" (٢٠١٦) (٥) والتي توصلت إلى أن استخدام تدريبات الدقة والتوافق لها تأثير ايجابي على القدرات البدنية وتطويرها قيد البحث.

وبذلك يتحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على " هناك فروق ذات دلالة بين المجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات الدقة والتوافق لناشئ كرة القدم تحت سن ١٣ سنة".

ويتضح من جداول (٧، ٨) أن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين (القبلى - البعدى) فى نتائج الاختبارات المهارية للعينة قيد البحث ولصالح القياس البعدى فى الاختبارات (اختبار دقة التمرير، اختبار دقة التمرير الطويل المرتفع، اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة بالقدم، اختبار تمرير الكرة وهي فى الهواء) حيث أن قيمة ت المحسوبة لجميع الاختبارات أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق إحصائياً داله معنوياً

ويرجع الباحث وجود فروق إحصائياً داله معنوياً بين القياسين (القبلى - البعدى) فى مستوى الاختبارات المهارية للعينة قيد البحث (اختبار دقة التمرير، اختبار دقة التمرير الطويل المرتفع، اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة بالقدم، اختبار تمرير الكرة وهي فى الهواء)، إلى أن البرنامج التدريبي المقترح راعى أن يكون الجانب البدني أساس للجانب المهارى والخططى بحيث يكون مردود البدنى والمهارى واضحاً وله تأثير فى الجانب الخططى ، كما ان الباحث راعى خلال التخطيط المسبق للبرنامج ان يكون هناك مساحة زمنية جيدة وكافية لتطوير وسائل تنفيذ الخطط الهجومية والفردية ، كما راعى الباحث خلال التقسيمات أن تأخذ الطابع التنافسي بحيث يستطيع اللاعب استغلال وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية فى التغلب على الدفاع والتعامل مع المنافسين ومن خلال مواقف تشابه ما يحدث فى المباراة.

وهذا يتفق مع مفتى ابراهيم حماد (٢٠١١م) فى ان المهارات الأساسية تعتبر وسائل تنفيذ خطط اللعب، فكل خطة تتطلب مهارة أساسية أو أكثر لتنفيذها، لذلك فإن إتقان المهارات ضروري لنجاح

الخط، وعلى سبيل المثال فاللاعب الذي يريد أن يراوغ لاعبا لا يتمكن من ذلك إذا لم يكن جيد الجرى بالكرة كمهارة، مثال آخر: فالتصويب أحد الوسائل الخطئية الهجومية الفردية لا يمكن تنفيذه بنجاح، وبالذقة المطلوبة إذا لم يتقن اللاعب ركل الكرة بالقدم بمختلف الطرق. (٨)

ويتفق ذلك مع ما ذكره لباد معمر (٢٠١٢م) من أن التمرير القصير من الحركة يعتبر من أهم وسائل تنفيذ العمل الخطئي الهجومي الجماعي وكذلك التمرير الطويل العالي من الثبات والحركة في أجزاء الملعب. (٦)

وبذلك يتحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على "هناك فروق ذات دلالة بين المجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات دقة التمرير لناشئ كرة القدم تحت ١٣ سنة".

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات:

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي هدف وفروض البحث وما تم من إجراءات وفي حدود عينة الدراسة فقد توصل الباحث الي الاستنتاجات التالية:

أظهرت (البرنامج الموجه) المستخدم لتدريبات الدقة والتوافق تأثيراً إيجابياً في المتغيرات الدقة والتوافق وبنسبة تحسن تراوحت ما بين (٣٣.٣٣% : ٥١.٨١%)، وظهر تحسن في دقة التمرير وذلك بنسبة تحسن تراوحت ما بين (٥٧.٨٩% : ٢٠.٠%) لصالح المجموعة التجريبية. أظهر البرنامج المتبع التقليدي تأثيراً إيجابياً في المتغيرات الدقة والتوافق وبنسبة تحسن تراوحت ما بين (٥.٩٤% : ٢٥%) وظهر تحسن في دقة التمرير وذلك بنسبة تحسن تراوحت ما بين (١١.٨٦% : ٨٩.٤٧%) قيد البحث للمجموعة الضابطة.

أظهرت فروق نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية - الضابطة في الدقة والتوافق ودقة التمرير، تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت تدريبات الدقة والتوافق على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع بدون تدريبات الدقة والتوافق حيث تراوحت نسبة الفروق ما بين (٢٦.٨١ : ١١٠.٥٣).

ثانياً: التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والأستخلاصات التي تم التوصل إليها، يوصى الباحث بما يلي:

١ - الاستفادة من تدريبات الرشاقة والتوازن قيد البحث ووضعها في البرامج التدريبية لتنمية الرشاقة والتوازن على مستوى براعم كرة القدم.

٢- ضرورة الاهتمام بتنمية الرشاقة والتوازن داخل البرامج التدريبية الخاصة ببراعم كرة القدم، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى التمرير المتنوع.

٣- استخدام الرشاقة والتوازن كنموذج موجه لتدريب براعم كرة القدم والارتقاء بمستوياتهم المهارية.

٤- إجراء البحوث للتعرف على الرشاقة والتوازن الهامة وطبيعة تطورها واهميتها في الأنشطة الرياضية الجماعية.

٥- ضرورة الاهتمام بتصميم برامج تدريبية موجهة للارتقاء بمستوي التمرير المتنوع لبراعم كرة القدم وكذلك باقي الأنشطة الجماعية.

٦- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي على الرياضات المختلفة، وعلى المراحل العمرية المختلفة.

٧- استخدام عملية الدمج بين تدريبات مركبة للرشاقة والتوازن بما يشابه مواقف وخطط عمل التمرير وتنوع اتجاهاته.

قائمة المراجع:

- ١- ابراهيم حنفي شعلان، ومحمد ابراهيم عفيفي (٢٠٠١م): كره القدم للناشئين (الحديث في الاعداد المهارى والفني والخططي ٥٠٠ تدريب عملي وتطبيقي)، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢- اشرف محمد موسى (٢٠١٢م): تأثير استخدام تدريبات الرشاقة والتوازن علي مستوي الاداء المهارى المركب لناشئ كره القدم، انتاج علمي، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعه الاسكندرية.
- ٣- حسن السيد ابو عبدة (٢٠١٥): الاعداد البدني للاعبى كرة القدم ،الفتح للطباعة والنشر، الاسكندرية ص.١٢
- ٤- رائد صقر سلامة (٢٠١٥م):"تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات تنافسية على بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لدى ناشئى كرة القدم في فلسطين"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ٥- عبد الهادي الحريزي (٢٠١٦م):"اثر برنامج تدريبي مقترح لبعض الصفات الحركية (التوازن، التوافق)علي تحسين دقة التصويب لدي براعم كرة القدم (٩-١٢) سنه"، رسالة ماجستير، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة المسيلة.
- ٦- لباد معمر(٢٠١٢م):"تأثير برنامج تدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبى كرة القدم دون ١٢ سنة"، العدد الرابع، المجلد الخامس، دار الكتب والوثائق المكتبة الوطنية.

- ٧- محمد شوقي كشك، وامرالله احمد البساطي: اسس الاعداد المهارى والخططي في كره القدم ٢٠٠٠م.
- ٨- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقياده، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م .
- ٩- ممدوح ابراهيم علي، محمودمحمد محمود متولي: مجله علوم الرياضة وتطبيقات التربية الرياضية، كليه التربية الرياضية، جامعه جنوب الوادي العدد الخامس ٢٠٠٦م.
- ١٠- محمد سيد عبد الرحيم(٢٠١٦م):"تأثير تدريبات السرعة والرشاقة على مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم تحت ١٨ سنة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي.
- ١١- محمد احمد همام (٢٠١٧م): تأثير تدريبات السايكو s.a.q علي بعض القدرات التوافقية للاعبى كرة اليد، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي، العدد الاول، المجلد السادس .
- ١٢- مهند محمود ابراهيم (٢٠١٥):"أثر استخدام القدرات التوافقية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدي ناشئ كرة القدم، رساله ماجستير، جامعة النجا، فلسطين.
١٣. مشعل عبد الوهاب عبد الرزاق(٢٠١٧م): تأثير برنامج تدريبي باستخدام القدرات التوافقية علي بعض المتغيرات المهارية لحراس المرمي الناشئين بدولة الكويت، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي، المجلد ٤، العدد ١.
١٤. ناهد عبد زيد الدليمي(٢٠٠٨م): اساسيات في التعلم الحركي، ط١ دار الضياء والتصميم، العراق .
١٥. وديع ياسين التكريتي، ياسين طة الحجاز(٢٠١٢م): الموسوعة الكالة في الاعداد البدني للنساء، ط١، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

مستخلص البحث

تأثير تدريبات الدقة والتوافق علي دقة التمرير لناشئ كرة القدم

*أ.د/ عادل عبدالحميد الفاضي

**الباحث/ أحمد محمد أحمد إبراهيم

يهدف البحث الي تحسين دقة التمرير لناشئ كرة القدم في البرنامج باستخدام تدريبات الدقة والتوافق، استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث مع استخدام القياس القبلي والبعدي، وتمثل مجتمع وعينه البحث في براعم كره القدم تحت سن ١٢ سنة بمحافظة قنا المسجلين بمنطقة قنا لكره القدم وبالاتحاد المصري لكره القدم للموسم ٢٠١٩ - ٢٠٢٠ والبالغ عددهم (١٤٦) برعم، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (١٥ برعم).

وأظهرت نتائج الدراسة فروق نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية - الضابطة في الدقة والتوافق، تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت تدريبات الدقة والتوافق على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع بدون تدريبات الدقة والتوافق حيث تراوحت نسبة الفروق ما بين (٢٦.٨١ : ١١٠.٥٣).

* أستاذ التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الإسكندرية .

** معلم تربية رياضية.

Abstract

The effect of using accuracy and compatibility exercises on the level of diversified passing performance of soccer buds

Prof. Adel Abdel Hamid Al-Fadi

Researcher. Ahmed Mohamed Ahmed

The research aims to improve the speed and accuracy of passing for soccer juniors in the program by using accuracy and compatibility exercises. 12 years old in Qena Governorate, who are registered in the Qena Football District and the Egyptian Football Association for the 2019–2020 season, and their number is (146) buds.

The results of the study showed the differences in improvement rates between the two experimental groups – the control group in agility, balance and varied passing. The experimental group that used agility and balance exercises was superior to the control group that used the program followed without agility and balance training, where the percentage of differences ranged between (26.81: 110.53).

* Professor of Sports Training – Faculty of Physical Education for Boys – Alexandria University.

** Physical Education teacher